

あかちゃんごはん① ～離乳食5～6か月頃～

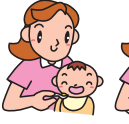
江東区保健所・保健相談所

離乳食は5～6か月になった頃からはじめましょう

① 離乳食をはじめる目安 → 体調・機嫌が良いときに!!

- 食事をしている人をじっと見たり、口をモグモグさせたりする。
- 食べ物を見て、よだれや手が出る。
- 授乳の間隔が一定になる。
- 首がしっかりすわってきた。

② 離乳食の進め方(例)

午前 6 時頃	午前 10 時頃	午後 2 時頃	午後 6 時頃	午後 10 時頃
				
母乳または ミルク (180～200ml)	離乳食 + 母乳またはミルク (140～180ml)	母乳または ミルク (180～200ml)	母乳または ミルク (180～200ml)	母乳または ミルク (180～200ml)

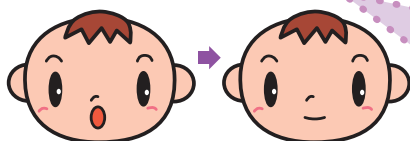
※()はミルクの目安量

- 時間・ミルクの量は、あくまでも目安です。お子さんの個性に合わせて柔軟に時間を決めましょう。
- 母乳やミルク以外の水分は基本的に飲ませる必要はありません。暑い時や汗をかいた時は必要に応じて湯冷ましや薄めたほうじ茶、麦茶などを飲ませてください。

③ 1回あたりの目安量 → はじめの1か月は離乳食に慣れる時期。あせらずゆっくりと!

食 品	どの食材も1さじ(5ml)から徐々に増やしていきましょう
つぶしがゆ(10倍がゆ) じゃがいも さつまいも	なめらかにすりつぶしたポタージュ状態を1さじずつ すりつぶしたおかゆから始める。 茹でてすりつぶした野菜等も試してみる。慣れてきたらつぶした豆腐、白身魚等試してみる。 ※野菜のうま味や昆布だし等素材の味を活かしながら進めるので味付けは必要ありません。 離乳食を食べたあとは、母乳やミルクを赤ちゃんが飲みたいだけ飲ませてあげましょう。
茹でてすりつぶした野菜 にんじん かぼちゃ ほうれん草の葉先 等	

④ この時期の食べ方



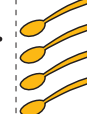
なめらかにすりつぶしたもの(ポタージュ状)をお口を閉じてゴックンします。

- ★ 離乳食を始めたなら毎日続けるようにして、お子さんが食べる前に、お母さんも味見をしましょう。
- ★ 離乳食の材料は新鮮な物を使い、初めてあげる食材は、体調のよい時に試しましょう。
- ★ ベビーフードは、表示をよく見て使用しましょう。
- ★ 離乳食を作る前には必ず手を洗い、使用する器具も熱湯をかける等の消毒をしましょう。

⑦ 離乳開始期の進め方 (例)



(1 さじ=5ml)

日 数 (日目)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
つぶしがゆ (10倍がゆ) じゃがいも さつまいも 																										
にんじん かぼちゃ 大根 その他の 葉もの 																										

※ 1 さじから始めて、2～3日練習して慣れたら 1 さじずつ増やします。1 週間で 2～3 さじ食べられるようになったら、いも、野菜等をおかゆと同様に増やしていきます。

⑧ おかゆ・軟飯の作り方

作り方の違いは、水加減のみです。一度に数回分作り、一回分ずつ分けて冷凍保存しておくといでしょう。

① 米は洗って水気をきり、鍋に入れて定量の水を注ぎ、20～30分おいて十分に吸水させる。

② ふたをして強火にかける。沸騰したら火を弱め、吹きこぼれないようにふたを少しずらして、約50分煮る。

③ 火を止めてきっちりとふたをし、10分ほど蒸らす。

	10倍がゆ	7倍がゆ	5倍がゆ (全がゆ)	軟 飯
米	1/2 (1)	1/2 (1)	1/2 (1)	1/2 (1)
水	5 (5)	3と1/2 (3)	2と1/2 (2)	1と1/2 (0.5～1)

※ () はごはんから作る場合の分量。※ 水分量は火加減等により調整してください。

⑨ 昆布だしのとり方



<材料>

水 400ml

昆 布 10cm

※ 煮立てると昆布の臭みが出ます。



鍋に水と昆布を入れてしばらく浸けておく。



弱火にかけ、煮立てないようにする。



沸騰直前、鍋に細かい泡が立ってきたら、昆布を取り出す。

離乳食1回食のポイント

離乳食作り 基本の調理



ゆでる

離乳食づくりの基本。指で簡単につぶせる位まで柔らかく茹でます。



根菜類

① 小鍋に皮をむき大きめに切った野菜を入れ、食材がつかる程度の水を入れ、柔らかくなるまで火にかけます。

※茹でた段階で冷凍保存してもOK。(解凍した野菜は組織がこわれつぶしやすくなります)

〈水から茹でる食材〉

人参、大根、カブ、じゃが芋、さつまいも、かぼちゃ、卵等



葉もの類 (葉先のみ使用)

① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、柔らかくなるまで茹でます。

② 鍋から取り出し、冷水にとります。(色止めとアク抜きのため。)

〈湯から茹でる食材〉

ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、キャベツ、肉、魚、麺類等

裏ごす

裏ごし器を使うと、滑らかな離乳食が作れます。目が細かいものを選ぶのがポイントです。



柔らかい食材を裏ごす

① おかゆ、トマト等の柔らかい食材は、軽く押して裏ごせします。一緒に種や皮等も取り除けます。

刻む

繊維の多い野菜などは細かく刻んでから使用しましょう。



葉ものを刻む

① 葉もの野菜等の繊維が多いものは、柔らかく茹でた後、葉先を細かく刻み、おかゆ等滑らかなものに混ぜ合わせたり、片栗粉等でトロミをつけます。

つぶす

赤ちゃんの発達に合わせてつぶし方を変化させていきましょう。

すり鉢でつぶす



① 柔らかく茹でた食材をすり鉢に入れ、すりこ木を押しつけるようにしてつぶします。

手でつぶす



② 柔らかく茹でた食材をラップに包み、かたまりが無くなるまで手でつぶします。

スプーンやフォークでつぶす



③ 柔らかく茹でた食材をスプーンやフォークの背で押しつけるようにしてつぶします。

① ポイント 冷めてからでは潰しにくいので、温かいうちに潰しましょう。

食べやすくする工夫

とろみをつける



パサつく食材やサラサラした状態では食べにくいので、水とき片栗粉等を加えてとろみをつけます。



① 鍋に柔らかく煮て、つぶした食材とかなる位の水を入れ火にかけます。

② 沸騰したら水溶き片栗粉を少しずつ加え、全体を混ぜながら、しっかり加熱します。

③ 出来上がり

のばす



つぶしただけではなめらかさに欠けるので、だし汁等を加え、伸ばしながら固さを調整します。

知っておくと便利!

離乳食作りをもっと手軽に!

① 電子レンジを活用～早ワザ・簡単テクニック



加熱する

かぼちゃのような野菜も、電子レンジを使えば短時間でホックホクに。適当な大きさに切り、少量の水を加えラップをかけて加熱します。



茹でる

ほうれん草等の葉ものは、洗って水気がついたままラップに包んで加熱。加熱後は、冷水にとってから使いましょう。

電子レンジを活用する際は「ココ」に注意!

1. 電子レンジで加熱可能な容器を使用

2. ラップはふんわりかける

ピッタリかけると破裂しやすくなるのでふんわりかけるのがコツ! 水分を飛ばす時は、かけなくてもOK。



3. 様子を見ながら加熱

吹きこぼれたり、水分の飛ばし過ぎで固くなり過ぎないように表示時間より短めに加熱し、必要に応じて再加熱をします。W (ワット) 数によっても加熱時間が異なります。

② フリージングを活用 おかゆやだし汁、刻んだ野菜等は、まとめて作って冷凍保存しておく便利です。

1. よく冷ましてから、冷凍しましょう

温かいまま冷凍すると、冷凍に時間がかかります。また、庫内温度も上がり他の食材を傷める原因にも。少量ずつ小分けにするか、薄く伸ばして、箸等で折目をつける使いやすくなります。



2. 解凍後は再冷凍しない

味や栄養が落ちます。また、雑菌が繁殖しやすいので、解凍したら1回で使い切りましょう。

3. 1週間～10日を目安に使い切るように

忘れないように、冷凍した日付を容器にマジック等で記入しておくといでしょう。

③ あると便利な調理器具を活用



④ ベビーフードを賢く活用

お母さんが味見をして、味や固さを確認しましょう。手作りの離乳食と組み合わせて使えば、メニューの幅も広がります。

利点

- 衛生的で保存がきく。(開封後は、すぐに食べる)
- 薄味で月齢に合わせた固さに調整されている。
- 多様な種類があり、レバーなど調理しにくい食材も使いやすい。

問題点

- 月齢別になっているが、製品によっては柔らかすぎることもある。
- 単品の食材の味や固さを体験しにくい。

ごっくんに慣れてきたら 2回食に進みましょう

なめらかにすりつぶした状態 ▶ 舌でつぶせる固さ

① 離乳食の進め方(例)

午前 6 時頃	午前 10 時頃	午後 2 時頃	午後 6 時頃	午後 10 時頃
母乳または ミルク (180～200ml)	離乳食＋ 母乳またはミルク (100～150ml)	離乳食＋ 母乳またはミルク (100～150ml)	母乳または ミルク (180～200ml)	母乳または ミルク (180～200ml)

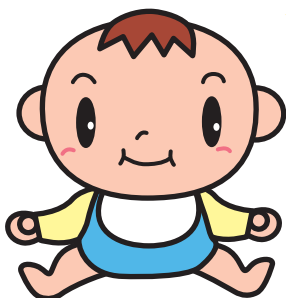
※()はミルクの目安量

- 少しずつ授乳のリズムを整えます。母乳は飲みたいだけ飲ませ、ミルクは目安量を参考にしてください。
- 離乳食を始めて1か月を目安に2回食に進めます。
- 2回目の離乳食は、食べ慣れたものを少量から与え、食事の量や種類を徐々に増やしていきましょう。

② 1回あたりの目安量

働 き	食 品	目 安 量 (g)
力や体温となる	穀 類	全がゆ 50～80 (こども茶碗約2/3杯)
からだの調子を整える	野菜・いも類・海藻類・果物	20～30
からだをつくる	1 回 に い ず れ か 卵黄から全卵へ 豆腐 魚(生ダラ・タイなどの白身魚) 肉(ササミ肉などの脂肪分が少ないもの) 乳製品(牛乳・無糖ヨーグルト・チーズ)	卵黄 1 個→全卵 1/3 個 1/8 丁 (30～40) 1/4 切 (10～15) 10～15 50～70 (牛乳は料理に加え、火を通して使用) チーズは塩分や脂肪分の少ないもの)

③ この時期の食べ方



ポイントは？

- ★ 2 回目の食事時間は 2 時でも 6 時でも OK ですが毎日同じ時間にしましょう。
- ★ 食品はしっかり加熱し、初めてあげる食材は 1 日 1 品 1 さじずつにします。
- ★ 体をつくるたんぱく質の食品も加えてみましょう。
- ★ 離乳食後の母乳やミルクを欲しがらない赤ちゃんもいます。離乳食以外の時にしっかり飲ませてあげましょう。
- ★ 食べ残したものは、次の時にあげないようにしましょう。

お口の動きに合わせて、なめらかにすりつぶした状態から舌でつぶせるやわらかさのものをモグモグします。

～よくある質問から～



Q. 離乳食がワンパターンになってしまいます。

A. この時期は、離乳食に飽きやすく、食べムラがでてくることが多いので、食材の種類を少しずつ増やしていくとよいでしょう。いろいろな味に慣れさせるようにしましょう。豆腐・魚・肉・卵等たんばく質を多く含む食品を加えていきます。調理法も煮るだけでなく、焼いたり、油を使って炒めたりと変化を持たせます。味つけも薄味を心がけましょう。また、素材と組み合わせ、ベビーフードなどを上手に利用するとレパートリーも広がり、赤ちゃんもいろいろな味が楽しめます。だんだんに（主食）穀類＋（主菜）豆腐・魚・肉・卵＋（副菜）野菜を揃えるようにするとよいでしょう。また、はちみつや黒砂糖はボツリヌス症予防のため、1歳までは食べさせないようにしましょう。

Q. 急に離乳食を食べなくなりました。どうすれば食べてくれますか？

A. 離乳食が始まると「美味しく食べてくれているのかな？」「どれくらい食べさせたらよいのかな？」等気になるものですね。あまり食べてくれないと心配にもなります。

少食の原因としては、

- | | |
|-------------------|-----------------------------------|
| ①授乳時間の間隔が開いていない。 | →授乳の時間を決めましょう。 |
| ②母乳やミルクを飲む量が多い。 | →ミルクの1回量は200mlまでに。 |
| ③母乳やミルク以外の水分量が多い。 | →水分補給は甘い飲料（果汁・イオン飲料）でなく、湯ざまし等に。 |
| ④お腹がすきすぎている。 | →お腹のすき具合や食事のタイミングによって食べないこともあります。 |

こころ当たりの原因を取り除き、少し様子をみます。無理強いはいしないこと。毎回食べないことがお母さんのストレスになっている時は、ベビーフードを試してみるのも良いと思います。また、スプーンや環境を変えて食べるのも一案ですし、もしかして、ドロドロすぎて嫌なのかもしれません。つぶし方を粗くしてみてもいいかもしれませんか？



Q. 固さや大きさを変えたら吐き出してしまいました。

A. 吐き出すことは、1口の量が多すぎたり、異物を除くという意味で大切な反応です。あまり心配はありませんが、進め方が少し早すぎたのかもしれません。

段階を少し戻して柔らかめに、大きさを一回り小さくしたり、あるいはとろみをつけたりして練習し、少しずつ段階を上げてチャレンジしてみましょう。

Q. 離乳食後のミルクを飲みませんが大丈夫でしょうか？

A. 離乳食後のミルクを飲まなくても離乳食を食べていれば心配ありません。

離乳食の量が増えれば自然と食後のミルクは減っていきます。全く飲まないこともあり、離乳が一段階進んだ証拠です。離乳食以外のミルクタイムにしっかり飲ませましょう。

離乳食教室

離乳食2回食メニュー

他の料理に利用できる便利なスープ
野菜たっぷりスープ

<材 料>

人参 1/2本、キャベツ 2枚、玉葱 1/2コ、ほうれん草 1茎
昆布のだし汁 適量

<作り方>

1. 材料の野菜は、一口大に切ってだし汁でコトコト煮る。
柔らかくなったら、赤ちゃん用に取り分けて具を細かく刻み、だし汁を加えてさらに少し煮て、出来上がり。(1回量は1/10位)

<応 用>

※野菜は大根、かぶなど数種類を組み合わせる。
※味付けはせず、ほんのすこし香りづけ程度にしょうゆをたらしても良い。
※残った分は小分けにして冷凍したり、好みの味をつけて大人用に使えます。

高野豆腐のうの花風



<材 料>

高野豆腐 1/2枚、野菜たっぷりスープ 適量

<作り方>

1. 高野豆腐はおろし金でおろす。
2. すりおろした高野豆腐に野菜スープを加えて煮る。ほんの少し香りづけ程度にしょうゆをたらして出来上がり。

<応 用>

※さらに卵黄を加えて炒り卵にする。

白身魚のトマト煮



<材 料>

たら 1/4切れ、トマト 20g、ブロッコリー 10g、だし汁 適量

<作り方>

1. たらは茹でてほぐす。ブロッコリーはゆでてみじん切りにする。
2. トマトは皮と種をとり細かく切る。材料を合わせてだしで煮る。

<応 用>

※大根おろしで煮る。魚がOKになれば、だしも鰹節でとれる。
※ベビーフードのホワイトソースを使えば、クリーム煮も簡単。

ツナポテト



<材 料>

ツナ缶(無塩ノンオイル) 小1/4缶、じゃが芋 中1コ、牛乳 少々
バター 小さじ1/2

<作り方>

1. じゃが芋は茹でて、熱いうちに少しつぶが残る位につぶす。
2. 汁気を切ったツナとバターを混ぜ、牛乳で固さを調節する。
3. 再び火にかけるか、電子レンジで加熱する。(1回量は1/4位)

<応 用>

※ハンバーグの形に整え小麦粉をつけてバターで焼いても良い。

三色そうめん



<材 料>

そうめん(乾) 20g、鶏ささみ 1/3本(15g)、トマト・なす 各15g、
だし汁 適量

<作り方>

1. そうめんは5mmの長さに切って茹でる。
2. ささみはスジをとり、茹でて、繊維を切るように細かく刻む。
3. トマトは皮を湯むぎし、種を除いて粗みじん、なすは皮をむき、茹でて粗みじんに切る。
4. そうめんの上に具を彩りよくのせ、だし汁をかける。

大根のそぼろあんかけ



<材 料>

鶏ささみ 1/3本(15g)、大根 30g、だし汁 適量、片栗粉 少々

<作り方>

1. 大根は、だし汁で柔らかく煮る。
2. 鶏ささみはすじを取り、包丁で繊維を切るように細かく刻み挽き肉状にし、だし汁で煮て、水溶き片栗粉を加えてあんかけにする。

<応 用>

※野菜は、かぶやかぼちゃ、芋類などにしても良い。

かぼちゃレバー



<材 料>

かぼちゃ 1切(30g)、ベビーフードのレバーペースト等 大さじ1

<作り方>

1. かぼちゃは皮をむき、ゆでて温かいうちにつぶす。
2. レバーペーストを、かぼちゃに混ぜる。

※口の動きに合わせて、かぼちゃのつぶし加減を変えていく。

<応 用>

※かぼちゃを他のいも類にしてもよい。

固さの目安

舌でつぶせる固さから → 歯ぐきでつぶせる固さ



軟らかく煮てから、

粗つぶし ▶ **粗みじん切り** ▶ **さいの目切り**

と粒々の割合を多く、粒の形を大きくしていきます。

組合せと1回量の目安



6か月頃



8か月頃

そろそろ2回食から 3回食にステップアップ！

上あごと舌でつぶせる固さ ▶ 歯ぐきでつぶせる固さ

① 離乳食の進め方(例)

午前 6 時頃	午前 10 時頃	午後 2 時頃	午後 6 時頃	午後 10 時頃
				
母乳または ミルク (180ml～200ml)	離乳食＋ 母乳またはミルク (0ml～100ml)	離乳食＋ 母乳またはミルク (0ml～100ml)	離乳食＋ 母乳またはミルク (0ml～100ml)	母乳または ミルク (180ml～200ml)

- 4 時間間隔を目安に授乳と離乳食のリズムを整えます。
母乳は飲みたいだけ飲ませ、ミルクは目安量を参考にしてください。
- 少しずつ大人の食事時間に合わせることができるようになります。

※ () はミルクの目安量

② 1 回あたりの目安量

働 き	食 品	目 安 量 (g)
力や体温となる	穀 類	5 倍がゆ90→軟飯 (3 倍がゆ) 80 (こども茶碗約 1 杯)
からだの調子を整える	野菜・いも類・海藻類・果物	30～40
からだをつくる	1 回に い づ れ か 魚 (白身魚→赤身魚→青背魚) 肉 豆腐・納豆 全卵 乳製品 (牛乳・無糖ヨーグルト・チーズ)	1/3 切 (15) 15 1/6 丁 (45) 1/2 個 (牛乳は料理に加え、火を通して使用) 80 (チーズは塩分や脂肪分の少ないもの)

③ この時期の食べ方



形のあるやわらかいものを
歯ぐきでカミカミします。

ポイントは？

- ★ 離乳食後の母乳やミルクは、だんだん必要がなくなってきます。これからの時期は鉄も不足しやすいので、鉄分を多く含む食品 (赤身の魚、肉など) をメニューにとり入れていきましょう。
- ★ 大人の食事からとりわけができますが、大きさは 1 cm 弱程度、味付けは濃くならないように気をつけましょう。
- ★ 手づかみ食べのできるメニューを工夫して、前歯と唇でかじりとり食べる練習をしましょう。
- ★ コップやお椀から飲む練習も始めます。
- ★ 牛乳を飲ませるのは 1 歳を過ぎてからにします。
- ★ お菓子やジュース類は食事に影響します。基本的におやつは必要ありません。

～よくある質問から～



Q. フォローアップミルクは使ったほうがよいですか？

A. フォローアップミルクは鉄等が強化されていてミルクと牛乳の中間的な乳幼児用ミルクですが、必ず飲ませなければいけないものではありません。飲ませる場合は、3回食になってから（9か月以降）にしましょう。

Q. 味つけは、した方がよいですか？

A. この時期に使える調味料はしょうゆ、塩、味噌、砂糖、植物油、バター、マヨネーズ（卵が大丈夫な場合）、トマトケチャップ等ですが、素材の味を生かして風味づけ程度の薄味にしましょう。大人の料理から取り分ける場合は調味する前に赤ちゃんの分を取り分け、赤ちゃんが食べやすい大きさと柔らかさにしてから、調味料を加えます。



Q. 食べ過ぎます。ほしがるだけあげてよいのですか？

A. 赤ちゃんはよくモグモグしていますか？離乳食の形状はドロドロではありませんか？食べさせるペースが早すぎませんか？赤ちゃんの食欲にも多かれ少なかれ、波があり個人差があります。

もどしたり、便の回数が多くなったり、体重が急増する場合は量の調節が必要なこともあります。体重とともに身長も順調に伸びているなら調節の必要ありません。しっかりと食べていると食後の授乳量が少なくなってきました。



Q. 手づかみで食べたがります。どうしたらよいですか？

A. 生後9か月頃から赤ちゃんは自我が芽生えはじめる時期です。自分で食べてみたい欲求は発達が順調な証拠です。食べ物に興味を持ち、口に入れて感触を確かめながら食べようとしているのです。まず、やらせてみて、自分で食べる満足感を味わせてあげましょう。こぼしてもいいように床にシート等を敷き、食品は赤ちゃんが手づかみでも食べられる程度の大きさや長さに整えるとよいでしょう。食べ物を口に運んでいる様子がなくなったら、お母さんが手を添えて食べさせます。それでも嫌がる時は無理をせず、ごちそうさまにしましょう。

Q. 遊び食べがひどいです。対処方法を教えてください。

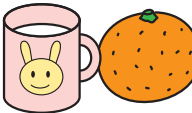
A. 食事と遊びの区別がつきにくいようなら、その時点で食事をおしまいにしましょう。30分を目安に、その時の食事量が少なくても切り上げます。そして次の食事の時間までは、ミルクやおっぱい、おやつなどを与えず、空腹感を持たせることが必要です。また、おもちゃを片づけたり、テレビは消して食事に集中できるようにします。一番大切なのは、離乳食タイムが空腹になるように、離乳食やミルク・おっぱいの時間を決めて、生活全般のリズムを整えることです。

離乳食から幼児食へ移っていく時期です

生活リズムを整え、朝・昼・夕の3食に間食を1～2回にします。
歯ぐきでかめる固さにし、手づかみ食べをたくさんさせましょう。

① 離乳食の進め方(例)

朝晩や食後の母乳やミルクがいなくなったら
離乳食の完了(卒業)です。

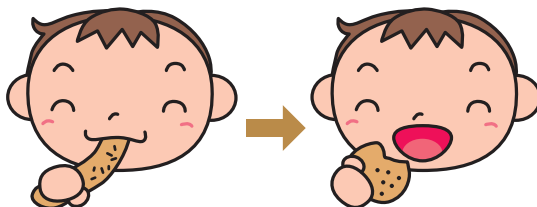
午前7時～8時頃	午前10時頃	正午	午後3時頃	午後6時～7時頃
				
朝食	間食(牛乳・乳製品・果物など)	昼食	間食(牛乳・乳製品+いも等)	夕食

※牛乳・乳製品は合わせて1日400mℓぐらいまで(完了時200mℓ)

② 1回当たりの目安量

働 き	食 品	目 安 量 (g)
力や体温となる	穀 類	軟飯90～120 め飯80 (こども茶碗約1杯)
	油脂類・砂糖類	各3 (使わなくてもかまわない。)
からだの調子を整える	野菜・いも類・海藻類・果物	40～50
からだをつくる	か 1 を 1 1 5 に い 2 ず れ 全卵 豆腐 魚・肉 乳製品	1/2～2/3 個(厚焼き卵やオムレツ) 1/5 丁(50～55)・納豆小1/3パック(15) 魚1/3切(15～20)・肉15～20 無糖ヨーグルト100 チーズ小1個(15)

③ この時期の食べ方



後期 (カミカミ期)

- ・舌や口の周りの筋肉が発達し、舌を左右に動かせる。
- ・歯ぐきで噛みつぶして食べられる。
- ・自分で食べたがる。

完了期 (パクパク期)

- ・あごやほおの筋肉を動かして、いろいろな硬さや形、大きさのものを食べられる。
- ・大人に近い食事になってくる。

ポイントは？

- ★食べる場所を決め食事に集中できる環境を作りましょう。
- ★食品の量や調理の方法・味付け等、子どもにあった心づかいや工夫が必要です。
- ★世話をしすぎないようにし、自分で食べる練習をさせましょう。
- ★スプーンやフォークの練習も始めましょう。
- ★ムラ食い、遊び食べが目立つのもこの頃。集中しないようであれば切り上げましょう。(20～30分を目安に)

～よくある質問から～

Q. 食が細くて、体重もあまり増えず心配です。

A. 体重の増え方は、1歳代になると赤ちゃんの時期に比べ緩やかになってきます。体重増加が成長曲線に沿って少しずつでも増えていれば心配いりません。

食事の量は個人差が大きいので、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べられていれば無理に食事の量を増やす必要はありません。水がわりにジュース、イオン飲料等を飲んでいませんか？おやつ量は多くありませんか？確認してみましょう。



Q. ごはんやパンなどの主食を食べず、おかずばかり食べてしまいます。

A. 食べないで残しているものがあるときは、これは食べないと決めつけずにおにぎりやパンをスティック状にして手で持って食べられるようにしたり、混ぜご飯や煮込みうどん、ピザトーストにしてみたりとメニューを工夫してみましょう。そして上手に食べられたときはほめてあげましょう。

Q. 食事のリズムがつきません。

A. 完了期の離乳食のリズムは朝・昼・夕と大人の食事に合わせてとるようにします。そのためには早寝早起きをさせて決まった時間に食べる習慣をつけることが大切です。（めやす時間は、「離乳食の進め方」を参照してください。）大人の食事時間が遅くなってしまう場合はお子さんの生活リズムが乱れないように、早い時間帯に食べさせましょう。

Q. 遊んでしまって食事に集中できません。

A. 今の時期は将来の食生活の基盤を作る大切な時期です。3食決まった時間に食事をきちんととり、お腹をすかせて食事が食べられるようにしましょう。

おやつは4番目の食事ととらえ、与えすぎないようにしましょう。食事のマナーや食生活は親が手本となるので、できるだけ家族で食卓を囲む機会を増やし、おもちゃなどは片付けて、食事に集中できる家族の楽しい食事環境をつくりましょう。



Q. 離乳食をあまり食べず、食後のミルクをたくさん欲しがりますがよいのでしょうか？

A. 離乳食完了期になると、栄養のメインは離乳食になっていきますので、3回の食事はきちんと食べさせたいですね。母乳やミルクばかりで離乳食が進まないようなら、ミルク以外のことに気を向かせてみたり、思い切って日中は母乳やミルクはもらえないという習慣を付けてみるのはいかがでしょうか？

Q. フォローアップミルクは牛乳に切り替えてもよいですか？

A. フォローアップミルクは一般的に3歳位までがめやすとなっていますが、1歳をすぎて3回の離乳食をしっかり食べられるようになってきたらフォローアップミルクから牛乳に切り替えてもよいでしょう。そのときは哺乳瓶ではなくコップで。ストローを使ってもよいでしょう。



1歳児食事教室

幼児食メニュー～離乳食から幼児食へ～

大人からのとりわけ 味付けは全体的にうす味に

ひじきの煮物

※ (1歳頃のやわらかご飯 米1に対し水2.5で炊く
1歳半頃のご飯 米1に対し水1.5で炊く)

材料 (1回分)

長ひじき 1袋(20g)
 油揚げ 1/2枚
 人参 中1/3本(50g)
 だし汁 1カップ
 砂糖 小さじ2
 しょうゆ 大さじ1

作り方

- ①ひじきは水に20～30分漬けて戻し、水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ②人参は、4cm長さのせん切り、油揚げはさつとゆで5mm幅の細切りにする。
- ③鍋に①と②の材料を入れる。
- ④③にだし汁と1/2量の調味料を加え、フタをして20分程煮る。
- ⑤子ども用をとり分け、残り(1/2)の調味料を加えて汁けがなくなるまで煮る。

1歳頃 やわらかひじきごはん



作り方

- ①大人の作り方④からひじきと人参(油揚げは除く)を大さじ1位取り、あらく刻み、やわらかごはんに混ぜ合わせる。

1歳半頃 ひじきごはん



作り方

- ①大人の作り方④からひじき煮を大さじ1位取り、あらく刻み、ごはんに混ぜ合わせる。
- ※油揚げが無理な場合はひじきと人参だけでもよい。

ポイント

- ◎ごはんには混ぜずに、ひじきの煮物として食べてもOK。
- ◎ひじきと人参を油で炒めてから煮てもおいしいです。
- ◎ごはんのほか、ゆでたじゃがいもやかぼちゃと混ぜ合わせたり、卵焼き等の具としても利用できます。
- ◎冷凍保存しておくとも便利。

チキンカレー



材料 (大人2人分 子ども1人分)

とり肉(ムネ) 150g
 玉ねぎ 小1個(150g)
 じゃがいも 中2個(200g)
 にんじん 中1本(150g)
 サラダ油 大さじ1/2
 水 3カップ
 カレールー(大人用) 4皿分

作り方

- ①肉は2～3cm位、玉ねぎはくし型に切り鍋に油を入れてよく炒める。
- ②①に1個を8つ切りにしたじゃがいもと1cm位の厚さに切ったにんじん和水を加えて煮込む。
- ③②が煮えたら子ども用に1/10位を小鍋に取る。その後大人用はお好みのカレールーを入れて仕上げる。

1歳頃 クリーム煮



作り方

- ①大人の作り方③から1/10弱(じゃがいもは2かけ)を取り分け、肉は皮と脂を除き小さく、野菜は角切りにし、煮汁大さじ2、牛乳大さじ2を入れて煮込む。
 - ②軟らかくになったら、皮をむいたグリーンピース等を加え、塩1つまみを入れ、小さじ1の水でといた片栗粉(小さじ1/4)を入れて仕上げる。
- ※好みでバター小さじ1/2(2g)を加えてもよい

1歳半頃 お子様カレー



作り方

- ①大人の作り方③から1/10(じゃがいもは2かけ)を取り分け肉は1cm大に、野菜は角切り、煮汁1/2カップを加えて煮込む。
- ②軟らかくになったらグリーンピース等を加え、子ども用カレールー1回分を入れて煮込む。

ポイント

- ◎大人のカレールーが使えるのは3歳を過ぎてから、甘口のものから試しましょう。
- ◎肉は薄切肉(赤身)やひき肉、魚も使えます。(ただし、かみにくいタコやイカ、アレルギーの面からエビやカニには注意しましょう！)

やわらかハンバーグ



1歳頃 ミートボール煮



作り方

- ①大人作り方②から 1/5 を取り 6個に丸め、煮立った湯に入れて茹でる。(3個で1回分)
- ②①の茹で汁 1/2 カップにじゃがいもは角切り、レタスは短めの千切り、ブロッコリーは粗くほぐし、トマトは皮をむいて刻み、一緒に弱火で軟らかくなるまで煮る。最後にケチャップ(小さじ1)を加えて仕上げる。

※片栗粉でとろみをつけてもよい。

材料 (大人2人分 子ども2回分)

豚ひき肉(赤身)	200g
玉ねぎ	小1個(150g)
パン粉	大さじ3~4(10g)
牛乳	大さじ3
塩	少々(小さじ1/4)
サラダ油	大さじ1
たけのこ	大さじ1
れんこん	大さじ1
付合せ	
レタス	2~3枚
じゃがいも	中2個
ブロッコリー	1/4個
トマト	小1個

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、透き通るまで電子レンジで2~3分加熱する。
- ②豚ひき肉、①の冷めた玉ねぎと塩を入れて、粘り気がでるまでよく混ぜ牛乳で軟らかくしたパン粉を入れて混ぜあわせて丸める。(全量の1/5~1/4位がこども2回分)
- ③フライパンに油をひき、②の両面をフタをして焼く。
- ④じゃがいも、ブロッコリーは茹で、レタス、トマトを皿に盛り付けて、ハンバーグにお好みでたれをかける。(付け合せ野菜は大人2人と子どもの1回分)

ポイント

- ◎同じ材料で、大人は子ども用を取り分けてからコショウ等で味をととのえます。
- ◎鶏肉を使うとあっさりしたつくね風になります。
- ◎お豆腐を入れても軟らかくできます。
- ◎味付けを変えれば、洋風にも和風にもレパートリーが広がります。
- ◎冷凍保存しておくとも便利。

野菜炒め



1歳頃 野菜のとりも煮

作り方

- ①大人の作り方③から1/8位の具材(ヤングコーン・きくらげは除く)を取り出して小さく切り、水1/2カップ位を加えてさらに軟らかく煮る。
- ②しょうゆ小さじ1/5を加え味を確認してから水でいた片栗粉でとろみをつける。

作り方のポイント

- 1歳頃 野菜の軟らかさは水加減を調節しながら加熱しましょう。
- 1歳半頃 ヤングコーン(1/2本分)は穂先のみをつかい食べやすいようにスライスしましょう。

材料 (大人2人分 子ども1人分)

玉ねぎ	中1/2個(100g)
人参	小1/2本(60g)
白菜	150g
チンゲン菜	小1/2株(40g)
豚肉(もも薄切)	100g
ヤングコーン(水煮)	3本
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1/2
油	大さじ1/2
大さじ	10g
片栗粉	少々

作り方

- ①玉ねぎ・白菜・チンゲン菜はざく切り、人参は薄く長方形に切る。
豚肉は3cm長さに、ヤングコーンは縦半分に切る。
- ②フライパンに薄く油をひいて①(ヤングコーン以外)を炒める。
- ③人参が軟らかくなったら、ヤングコーンときくらげを加える。
- ④塩・こしょう・しょうゆで味をつけ、最後にごま油をまわし入れる。

※白菜をキャベツに代えてもおいしいです。

1歳半頃 野菜のうま煮



作り方

- ①大人の作り方③から1/8位の具材(きくらげを除く)を取り出して食べやすい大きさに切り、水1/2カップ位を加えてさらに軟らかく煮る。
- ②しょうゆ小さじ1/4を加え味を確認してから水でいた片栗粉でうすくとろみをつける。

ポイント

- ◎ごはん・麺類にかけても美味しいです。
- ◎薄切り肉は包丁の背で軽くたたいてから繊維に直角に刻むと食べやすくなります。
- ◎子ども用の具材はキッチンバサミを使って切ると簡単です。



たのしく食べるしおり

よく遊んでいますか？



1日3回の食事と健康的な生活リズムが
元気な体をつくれます。

望ましい食習慣を
身につけるために

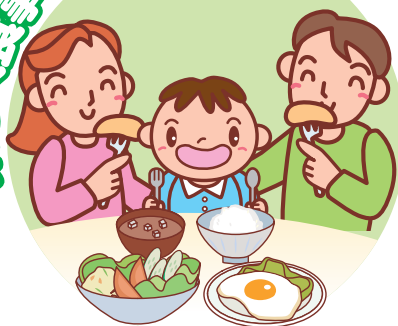
3つの器がそろえると栄養のバランスが良くなります。

1の器(主食)
ごはん・パン・
麺類等

2の器(主菜)
魚・肉・卵・大豆
製品を使った料理

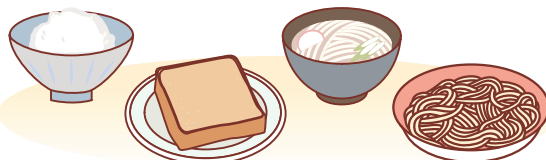
3の器(副菜)
主に野菜を使った
料理

よく食事をしていますか？



1(主食)
の器

ごはん・パン・麺類等



2(主菜)
の器

魚・肉・卵・大豆製品を使った料理



3(副菜)
の器

主に野菜を使った料理



よく眠っていますか？



おやつは、4番目の食事。時間と量を決めましょう。
食事前のおやつは、ご飯が食
べられなくなりますので控え
ましょう。



よくある質問から～

Q.食事を食べないでお菓子ばかりほしがります。どうしたらよいですか？

A. 食事に支障が出るようならおやつは「あげない・見せない」ようにしましょう。おやつは、4番目の小さな食事と考え、3回の食事を取りきれないものを補うようにします。ロールサンドやおにぎりなどの軽食に近いものや果物・乳製品・芋類などにしてみてもいいかもしれません。おやつは時間（次の食事の2～3時間前）と量を決めることが大切です。また、お菓子はお楽しみ程度にし、ママが上手にコントロールしましょう。

Q.硬い肉や繊維の多い野菜が食べられません。どうしたらよいでしょうか？

A. 奥歯が生えそろうのは3歳過ぎです。繊維質のもの（葉もの・肉・魚類）は、まだ奥歯がないのですりつぶすことができません。小さく切る、たたく等食べやすくする工夫が必要です。

Q.お刺身やいくらなどの生ものは食べられますか？

A. お刺身は鮮度が問題です。食中毒やアレルギーの危険性も考慮しましょう。いくらやたらこなどは塩分が強く塩分の摂りすぎが気になります。衛生面や安全面など考慮して3歳を過ぎてからにしましょう。特に生肉は危険です。必ず加熱し、生肉に触れた手や箸、調理器具はよく洗って、包丁・まな板類は消毒（漂白剤・熱湯等）しましょう。

Q.スポーツドリンクや牛乳などの水分補給について教えてください。

A. お子さんの普段の水分補給はエネルギーや甘みのない麦茶やお水がよいでしょう。スポーツドリンクや乳酸菌飲料・ジュースは特に必要ありません。また牛乳にはカルシウムが多く含まれ、成長期には必要ですが、脂肪分も多く、飲みすぎると食事に影響が出ることもあります。一日200mlぐらいを目安にしましょう。

Q.野菜を食べません。野菜ジュースでも大丈夫でしょうか？

A. 野菜が嫌いだから野菜ジュースを与えるのではなくて、食べられる野菜を少しずつ増やしていきましょう。また、果汁入りの野菜ジュースはかなり甘いので、お腹がいっぱいになり、ご飯が食べられなくなってしまうこともあります。果汁入り野菜ジュースなどは野菜の代りにはなりません。

Q.食事の時間が長くなってしまいます。目安の時間を教えてください。

A. テレビやビデオはつけっぱなしではないですか？おもちゃは片付いていますか？食事に集中できる環境を整えましょう。食事時間は30分ぐらいを目安とし、食べ物で遊び始めたり、席を立ち始めたら切り上げましょう。そして次の食事にはお腹がすくようにおやつは控えめにします。